ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№21 (47) ноябрь 2005

журнал для тех, кто любит готовить



















www.gastromag.ru

■ салат из красной капусты ■ салат из свинины с фейхоа ■ рулеты из сельди со свекольной начинкой ■ чесночный суп ■ свиные ребрышки в чайном маринаде ■ пенне с брокколи ■ цыпленок, запеченный в тыкве ■ овощи в горчичном соусе ■ творожная паста с редькой ■ тунисский рыбный суп ■ запеканка из квашеной капусты с картофелем ■ блюда из овсянки ■ шоколадно-кофейный торт ■ клюквенный сорбет ■ фруктовый чай

ISSN 1728-6948


СДЕЛАЙ килограмотный выбор
И ПОЛУЧИ тысячи призов!
Акция РУССКИЙ ХИТ с плюсом
Пельмени
ТОВАР СЕТИФИЦИРОВАН
РУССКИЙ ХИТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЗАБОТА О ВКУСЕ
АКВАФОР фильтры для воды
Купи килограммовую упаковку пельменей,
найди жетон в пачке
и мгновенно выиграй:
аквафильтр, микроволновую печь,
радиоприемник и тысячи других призов!
Акция проводится с 01.10.05 по 15.02.06
на территории РФ.
Все условия акции можно прочесть в журнале «Лиза»
№43 от 22.10.05г., а также прочесть на сайте
www.russian-hit.ru. Дополнительная информация
по телефону (095) 981-86-99.
Акция проходит при поддержке:
АКВАФОР фильтры для воды
РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ
ШКОЛА ГАСТРОНОМА
журнал для тех, кто любит готовить









Дорогие друзья!

Конкурс, объявленный «Школой гастронома» и фирмой Santa Maria, продолжается. Ответьте на предложенные вопросы, и у вас появится возможность получить к Новому году оригинальные подарки: мексиканские пончо, сомбреро, сумки и многое другое. Все подробности вы найдете на странице 17 нашего журнала. И не забывайте о конкурсе на лучший рецепт блюда для микроволновой печи, победитель которого в конце года получит микроволновую печь фирмы Samsung. Ждем ваших писем и желаем удачи.

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- М≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

содержание

салат из красной капусты



ЧТО НУЖНО:

- 0,5 кочана красной капусты
- 1 морковка
- 0,5 красной луковицы
- 4 ст. л. яблочного уксуса
- 4 ст. л. сахара
- 120 мл натурального йогурта
- 120 мл майонеза
- 0,5 ч. л. порошка карри
- 2–3 горсти изюма
- соль, черный молотый перец

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 357,6 ккал

белки – 2,9 г, жиры – 20,8 г, углеводы – 39,7 г



1



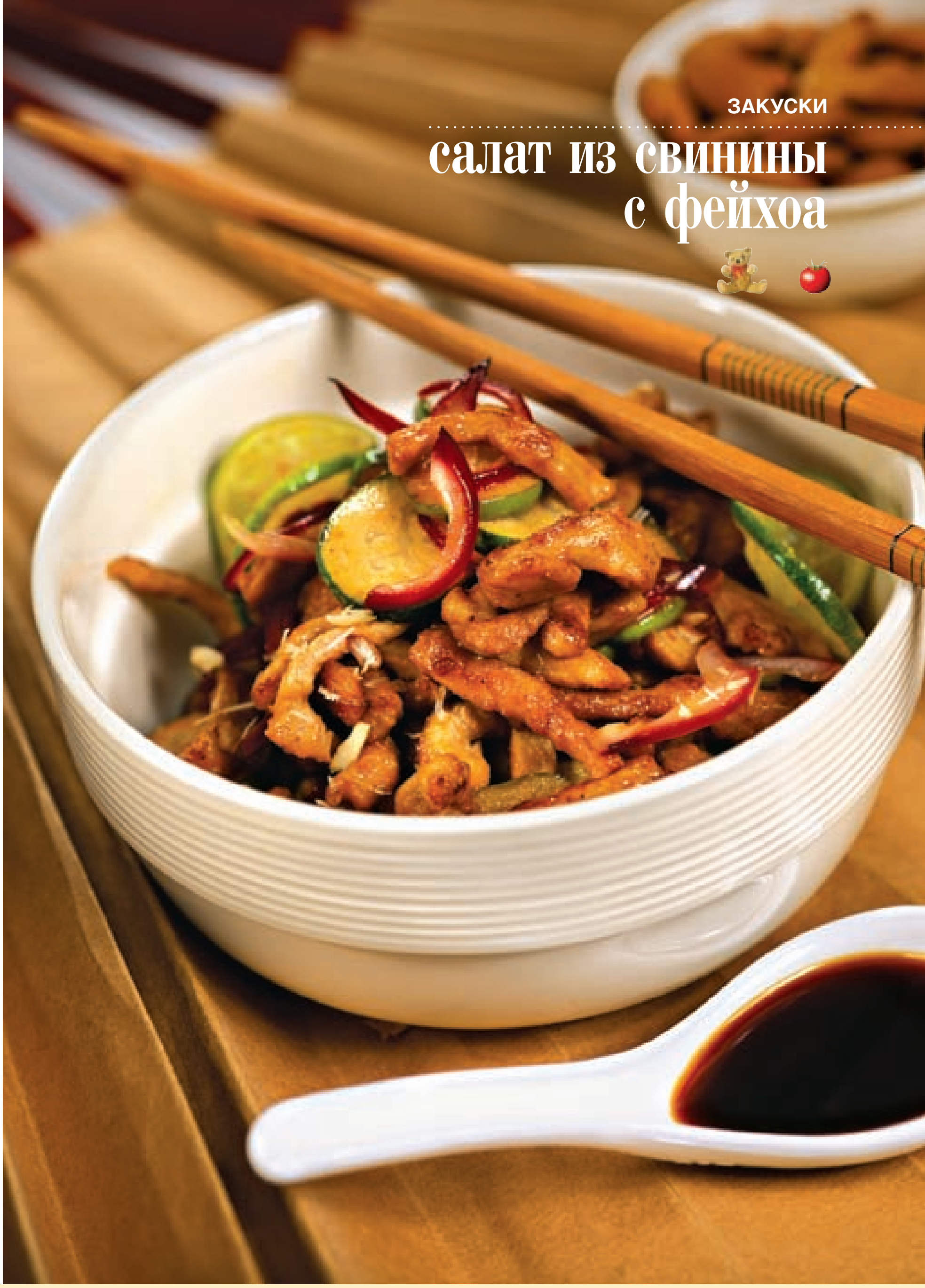
2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм промыть и залить горячей водой. Капусту тонко нашинковать. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко порубить. Капусту перетереть с морковью и солью. Добавить лук, перемешать.

2 В сотейнике разогреть уксус и сахар до полного растворения сахара. Залить овощи горячим маринадом. Оставить до полного охлаждения. Затем жидкость слить. Добавить изюм. Перемешать йогурт и майонез. Добавить карри, соль и черный перец по вкусу. Заправить салат.

салат из свинины с фейхоа



ЧТО НУЖНО:

200 г бескостной свинины
1 ст. л. муки
100 г фейхоа
0,5 лайма
0,5 луковицы
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. миндаля
2 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 611,4 ккал

белки – 30,3 г, жиры – 50,0 г, углеводы – 8,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину вымыть, обсушить, нарезать тонкими брусками. Фейхоа и лайм вымыть, нарезать кружками. Лук очистить, тонко нарезать.

2 Свинину обвалять в муке. Хорошо разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить кусочки свинины, 2 мин. Добавить лайм, фейхоа и лук. Готовить еще 2 мин. Влить соевый соус, перемешать и снять с огня.

3 Переложить салат в миску. Миндаль нарезать пластинками, посыпать ими салат.



1



2



3

рулеты из сельди со свекольной начинкой




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Вымачивание сельди в молоке – известный кулинарный прием, благодаря которому сельдь становится менее соленой и более нежной на вкус.
Можно вымачивать рыбу в белом или красном вине, а также в различных фруктовых соках, например в яблочном или вишневом. Тогда сельдь приобретет легкий приятный привкус этих продуктов.

ЧТО НУЖНО:

2 сельди
1 стакан молока
1 небольшая луковица
0,5 свеклы
0,5 яблока
1 ст. л. растительного масла
черный молотый перец
1 ч. л. лимонного сока

- Время приготовления: 45 мин. + 3 часа
- Порций: 4
- 1 порция: 143,6 ккал
белки – 12,1 г, жиры – 9,7 г, углеводы – 1,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У сельди удалить голову и хвост. Небольшим ножом сделать разрез вдоль брюшка, удалить внутренности. Промыть рыбу холодной водой.
Сделать надрез вдоль хребта. Со стороны головы подцепить тонкую кожицу и снять ее сначала с одной стороны тушки, потом с другой.

2 Проведя большим пальцем вдоль надрезанного хребта, разделить каждую рыбу на две половины. Удалить хребет и все реберные кости.

3 Сложить филе в миску и залить молоком. Оставить на 2–3 ч, после чего молоко слить, а филе сельди ополоснуть водой.

4 Свеклу очистить, натереть на крупной терке, поперчить и заправить маслом. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 30 мин.

5 Лук очистить, мелко нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем лук, 2 мин., сразу же выложить на тарелку. Яблоко очистить и натереть на крупной терке. Перемешать свеклу с луком и яблоком.

6 Получившуюся смесь выложить ровным слоем на каждое филе. Свернуть в рулеты. Чтобы рулеты сохраняли форму, закрепить их деревянными зубочистками.
При подаче на стол сбрызнуть каждый рулет лимонным соком.

чесночный суп-крем с шафраном




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Обычно чеснок используют только как приправу к горячим и холодным блюдам. Однако он может быть и основным ингредиентом. При запекании и отваривании чеснок теряет свою жгучесть и резкий запах. Зубчики становятся мягкими и чуть сладковатыми на вкус.

ЧТО НУЖНО:

- 0,5 ч. л. шафрана
- 100 г сливочного масла
- 3 головки чеснока
- 2 луковицы
- 1 лавровый лист
- 2 ст. л. белого сухого вина
- 1,5 л куриного или овощного бульона
- 2 картофелины
- 120 мл сливок жирностью не менее 20%
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 116,3 ккал

белки – 3,6 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 13,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шафран замочить в 2 ст. л. горячей воды на 10 мин. Чеснок очистить от верхнего слоя шелухи, разобрать на зубчики, нижний слой шелухи снять и порубить ножом, отложить. Зубчики чеснока нарезать пластинками. Лук очистить, измельчить.

2 В большой кастрюле растопить сливочное масло. Положить измельченный лук, чеснок, чесночную шелуху и лавровый лист. Накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 20 мин.

3 Ввести вино, бульон, шафран вместе с жидкостью, соль и перец. Увеличить огонь и довести до кипения.

4 Картофель, очищенный и нарезанный небольшими кубиками, положить в суп и варить 15 мин. Вынуть из супа лавровый лист.

5 С помощью блендера взбить суп до состояния пюре, затем протереть его через сито, чтобы избавиться от чесночной шелухи.

6 Снова влить суп в кастрюлю, добавить сливки, размешать и прогреть до нужной температуры. Если суп получился слишком густым, его можно немного разбавить молоком.
Подавать с белыми сухариками.

свиные ребрышки в чайном маринаде





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Самый подходящий для этого блюда сорт чая – китайский лапсанг сушонг с характерным ароматом, напоминающим запах дыма. Если вам не удалось его найти, используйте любой другой китайский черный чай.

ЧТО НУЖНО:

- 2,5 ст. л. сухого черного чая
- 75 мл темного соевого соуса
- 4 зубчика чеснока
- 3 бутона гвоздики
- 50 г сахара
- 1,5 кг свиных ребрышек
- 50 г сливочного масла
- 2 луковицы

■ Время приготовления: 1 час 25 мин. + 4 часа
■ Порций: 4
■ 1 порция: 1064 ккал
белки – 37,8 г, жиры – 94,9 г, углеводы – 14,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чай всыпать в заварочный чайник, залить 500 мл кипятка, накрыть и настаивать 5 мин. Процедить чай в миску. Добавить соевый соус, измельченный чеснок, гвоздику и 2 ст. л. сахара. Дать маринаду остыть до комнатной температуры.

2 Ребрышки вымыть, сложить в большую кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Шумовкой снять пену, убавить огонь и варить 20 мин. Воду слить, ребрышки промыть теплой водой и положить в миску.

3 Залить ребрышки чайным маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 4 ч. Время от времени мясо надо переворачивать, чтобы оно лучше пропиталось.

4 Разогреть духовку до 175 °С. Ребрышки выложить на противень, сверху полить 3–4 ст. л. маринада. Запекать 45 мин., регулярно поливая выделившимся соком.

5 Лук очистить и крупно нарезать. В сотейнике растопить сливочное масло. Обжарить в нем лук до прозрачности, 3 мин. Посыпать оставшимся сахаром. Увеличив огонь, жарить лук до золотисто-коричневого цвета. Залить оставшимся маринадом и готовить на среднем огне еще 4 мин.

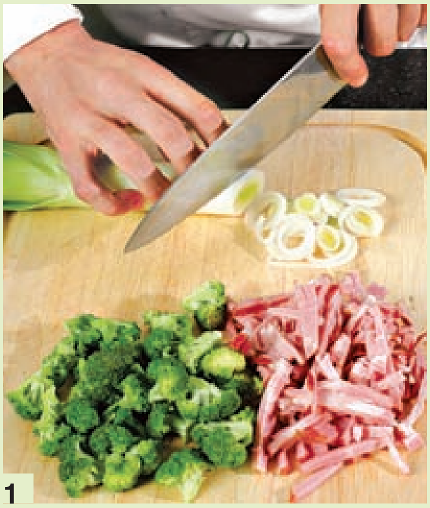
6 Лук с маринадом взбить в блендере в однородную массу. Вынуть противень с ребрышками из духовки, полить полученным соусом и вернуть в духовку еще на 5 мин. Подавать с запеченным в духовке репчатым луком.

пенне с брокколи под соусом из порея

Спонсор рецепта

БАЙСАД




1


2


3


4


5



6

ЧТО НУЖНО:

- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 лук-порей, только белая часть
- 200 г сырокопченого окорока
- 500 г брокколи
- 1 стакан молока
- 1 стакан белого сухого вина
- 500 г макарон пенне
- крупная соль

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 760,6 ккал

белки – 24,8 г, жиры – 33,3 г, углеводы – 90,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Окорок нарезать тонкими полосками. Брокколи вымыть и разобрать на небольшие соцветия. Лук-порей вымыть, белую часть нарезать тонкими кольцами.

2 В сковороде разогреть оливковое и сливочное масло, обжарить порей, 1 мин. Добавить полоски окорока, готовить 2 мин.

3 Влить молоко, посолить, поперчить по вкусу. Готовить на среднем огне без крышки 10 мин.

4 Когда соус уварится, добавить соцветия брокколи и готовить еще 4 мин.

5 Влить вино и продолжать уваривать соус на среднем огне, пока его объем не уменьшится вдвое, 6–7 мин.

6 В большой кастрюле вскипятить воду, всыпать горсть крупной соли. Положить пенне. Варить на среднем огне, периодически помешивая, почти до готовности, около 8 мин. Откинуть на дуршлаг, несколько раз встряхнуть, избавляясь от остатков воды. Вернуть пенне в кастрюлю, добавить приготовленный соус, перемешать и прогреть 1–2 мин. Разложить пенне по тарелкам, посыпать тертым пармезаном.



КСТАТИ

Пенне – это толстые макароны длиной не более 5 см. Компания **«Байсад»** производит их исключительно из твердых сортов пшеницы высшего качества, они малокалорийны и очень полезны. При изготовлении макаронных изделий «Байсад» используется только кисловодская артезианская вода. А вот искусственные добавки и консерванты не применяются.

цыпленок, запеченный в тыкве





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Для придания этому блюду более острого, специфического вкуса добавьте в рис 1–2 ч. л. приправы для курицы **Santa Maria**.



ЧТО НУЖНО:

- потрошеный цыпленок весом 1 кг
- 1 тыква среднего размера
- 0,5 стакана риса
- 1 лук-порей, только белая часть
- 200 г кураги
- 100 г сливочного масла
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 2 часа 45 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 564 ккал

белки – 24,8 г, жиры – 36,1 г, углеводы – 34,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву тщательно вымыть. Отступив от плодоножки 5 см, вырезать аккуратный круг. Чтобы блюдо смотрелось более интересно, край круга можно вырезать зубчиками.

2 Снять верхушку и с помощью столовой ложки удалить семена, а затем вынуть часть мякоти, оставив на стенках тыквы слой примерно 1,5 см.

3 Рис промыть теплой водой. В кастрюле вскипятить стакан воды, добавить щепотку соли и рис. Быстро, на сильном огне, довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 5 мин. Воду слить, рис переложить в миску. Порей вымыть, нарезать кольцами и обжарить в небольшом количестве растительного масла, 1 мин. Курагу промыть, нарезать крупной соломкой. Добавить порей и курагу к рису, перемешать.

4 Цыпленка вымыть, обсушить и разрезать на 8 порционных кусков. В сковороде разогреть половину сливочного масла. Куски цыпленка обжаривать по 4 мин. с каждой стороны, до образования золотистой корочки.

5 В подготовленную тыкву уложить сначала рис с пореем и курагой, затем куски цыпленка. Полить маслом из сковороды, в которой жарился цыпленок. Закрыть срезанной верхушкой, закрепив ее зубочистками.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Растопить оставшееся сливочное масло и смазать им тыкву. Поставить в духовку, запекать 2 ч.
Блюдо подавать на стол в тыкве.

овощи в горчичном соусе



ЧТО НУЖНО:

4 картофелины
1 корень пастернака
0,5 клубня фенхеля
2 морковки
цедра и сок 2 апельсинов
2 зубчика чеснока
1 ст. л. горчицы
2 ст. л. меда
1 сладкий перец
соль по вкусу

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 187 ккал

белки – 4,4 г, жиры – 0,7 г, углеводы – 40,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель, пастернак, фенхель и морковь очистить, крупно нарезать. В кастрюле вскипятить воду, подсолить, положить картофель и варить 6 мин. Добавить остальные овощи, вновь довести до кипения и готовить еще 5 мин. Снять с огня, слить воду.

2 В большом сотейнике смешать апельсиновую цедру и сок с измельченным чесноком, горчицей и медом. Поставить на огонь и довести до кипения.

3 Добавить очищенный и нарезанный сладкий перец, готовить 2 мин. Положить сваренные овощи, перемешать, накрыть крышкой и тушить 4 мин. Снять с огня.

Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, птице, рыбе.



1



2



3

творожная паста с редькой



ЧТО НУЖНО:

200 г творога
1 белая редька среднего размера
1 красный сладкий перец
0,5 ч. л. сухой петрушки **Santa Maria**
0,5 ч. л. сухого укропа **Santa Maria**
0,5 ч. л. пряной зелени **Santa Maria**
соль по вкусу

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 102,7 ккал

белки – 9,6 г, жиры – 4,0 г, углеводы – 7,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Редьку очистить и натереть на терке, отжать выделившийся сок, смешать редьку с творогом. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину; мякоть нарезать мелкими кубиками и добавить в творог.

2 Добавить в массу сухую петрушку, укроп и пряную зелень. Посолить по вкусу.

3 Тщательно растереть творог лопаткой в пюреобразную массу. Подавать с тонким лавашом, пшеничными или кукурузными тортильями.



1



2



3

острый тунисский рыбный суп





1



2



3

ЧТО НУЖНО:

- 2 кг филе судака, камбалы или другой белой рыбы
- 1 большая луковица
- 1,5 ст. л. растительного масла
- 2 сладких перца
- 1 зубчик чеснока
- 4 картофелины
- 0,5 ч. л. семян зиры
- 0,5 ч. л. корицы **Santa Maria**
- 1 ч. л. паприки **Santa Maria**
- щепотка кайенского перца **Santa Maria**
- 1 лимон
- 3 помидора
- по 1 пучку петрушки и кинзы

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 565,8 ккал

белки – 91,6 г, жиры – 10,5 г, углеводы – 26,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу нарезать маленькими кусочками, лук – крупными кусками, перцы – мелкими кубиками. Чеснок очистить, измельчить.

2 В большой кастрюле разогреть растительное масло и обжарить лук (3 мин.). Добавить сладкий перец и чеснок, готовить еще 3 мин.

3 Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. Влить в кастрюлю 2 л воды, добавить картофель, соль, зиру, корицу, паприку, кайенский перец и сок лимона. Довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 10 мин.

4 Помидоры очистить от кожуры и семян, мелко нарезать. Зелень вымыть и измельчить. Добавить в суп рыбу, помидоры и зелень, варить до готовности рыбы, 5 мин.



4

конкурс

Santa Maria

Дорогие друзья!

Компания Santa Maria предлагает вам принять участие в кулинарном конкурсе-викторине, посвященном кухне Tex Mex. Он будет продолжаться до Нового года. Читатели, приславшие правильные и наиболее полные ответы на заданные вопросы, получат в подарок набор продуктов кухни Tex Mex, а также мексиканские сувениры: пончо, сомбреро, маракасы, сумки и многое другое.



Итак, вопросы:

1 Что такое кухня Tex Mex и как она возникла?

2 Какой продукт Tex Mex является основным при приготовлении блюд мексиканской кухни?

3 Чем полезен острый перец?

4 Какое злаковое растение наиболее популярно в Мексике?



Присылайте ваши ответы на адрес журнала «Школа гастронома».

• К письму обязательно приложите 2 штрих-кода от любого продукта серии Tex Mex.

Итоги конкурса будут подведены в первом январском номере 2006 года.

Желаем успехов!

запеканка из квашеной капусты с картофелем



ЧТО НУЖНО:

200 г квашеной капусты
3 картофелины
1 луковица
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. молотой паприки **Santa Maria**
соль по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 142,9 ккал

белки – 4,8 г, жиры – 7,6 г, углеводы – 13,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, мелко нарезать. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить лук, 2 мин. Капусту отжать и добавить к луку. Готовить еще 2 мин. Если капуста нашинкована очень длинной соломкой, перед обжариванием ее надо порезать помельче.

2 Картофель очистить, натереть на крупной терке. Переложить в большую миску капусту с луком и картофель, вбить яйца и тщательно перемешать.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Выложить получившуюся массу в форму для запекания, разровнять поверхность и присыпать молотой паприкой. Выпекать 15 мин.



1



2



3



Почему сыр KRAFT так полезен...
Изготовлен из натуральных ингредиентов, не содержит искусственных красителей и консервантов
Каждая порция плавленого сыра KRAFT содержит 25% рекомендуемой дневной нормы потребления кальция
Кальций – минерал, который помогает ребенку расти, делает прочными его кости, способствует нормальной работе нервной системы и памяти
KRAFT
Сливочный
Ca
Плавленый сыр
товар сертифицирован
Коровы знают точно – сыр KRAFT полезный очень!
Российская рекомендуемая норма потребления кальция = 1000 мг в день *1стакан молока = 200 мл. ** плавленый сыр KRAFT в продаже только в магазинах г. Москвы и Московской области

овсяная каша с яблоками и корицей



ЧТО НУЖНО:

- 150 г овсяных хлопьев
- 400 мл яблочного сока
- 400 мл молока
- 50 г сахара
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 70 мл сливок жирностью 10%
- 2 яблока

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 317,4 ккал

белки – 7,8 г, жиры – 8,4 г, углеводы – 52,6 г



1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овсяные хлопья насыпать в кастрюлю. Влить яблочный сок и молоко, добавить сахар. Поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить 5 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить в теплом месте еще на 5 мин.

2 Яблоки вымыть, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Добавить в горячую кашу яблоки, корицу и сливки. Быстро перемешать и подать к столу.

скирли — овсянка по-ирландски

ЧТО НУЖНО:

1 луковица
200 г сливочного масла
200 г мелких овсяных хлопьев
1 ч. л. сушеного тимьяна
соль, перец

Для подливы:

2 луковицы
25 г сливочного масла
500 г любого мясного фарша
0,5 л мясного бульона
соль, перец

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 5
- 1 порция: 773,8 ккал

белки – 27,4 г, жиры – 55,0 г, углеводы – 42,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить подливу.** Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем лук, 4 мин. Увеличить огонь, положить фарш и готовить, помешивая, 8 мин.

2 Влить бульон, посолить, поперчить по вкусу и тушить без крышки на небольшом огне, периодически помешивая, 30 мин.

3 **Приготовить скирли.** Лук очистить, нарезать полукольцами. Растопить в большой сковороде сливочное масло, обжарить в нем лук, 2 мин. Добавить овсяные хлопья, тимьян, соль и перец. Жарить, постоянно помешивая, 5 мин. Выложить на блюдо, полить мясной подливкой.




1


2


3

овсяные козинаки



ЧТО НУЖНО:

250 г сливочного масла
6 ст. л. меда
125 г сахара
450 г овсяных хлопьев
150 г вяленой вишни
по 75 г чернослива и кураги
по 75 г очищенных грецких орехов и миндаля

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 542,2 ккал

белки – 8,4 г, жиры – 25,3 г, углеводы – 70,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вишню, чернослив и курагу промыть, разложить по отдельным мискам и залить умеренно горячей кипяченой водой. Через 30–40 мин. воду слить. Нарезать сухофрукты небольшими кусочками. Орехи крупно порубить.
В большом сотейнике растопить масло с медом и сахаром. Как только смесь станет однородной, снять с огня.

2 Положить в сотейник овсяные хлопья, нарезанные сухофрукты и орехи. Тщательно размешать.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Противень накрыть листом пергамента. Выложить овсяную массу на противень, разровнять поверхность. Толщина лепешки должна быть 1,5 см.
Выпекать 30 мин. Вынуть из духовки и дать немного остыть. Теплую лепешку нарезать прямоугольниками, после чего дать остыть полностью. Переложить из противня на блюдо.



1



2



3

овсяные палочки с сыром



ЧТО НУЖНО:

75 г овсяных хлопьев
75 г муки
75 г сливочного масла
50 г сыра
3 ст. л. молока
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 289,4 ккал

белки – 7,0 г, жиры – 18,4 г, углеводы – 23,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большой миске смешать овсяные хлопья, муку, соль и перец. Добавить масло, нарезанное кубиками; перетереть все вместе. Влить молоко, вымесить тесто.

2 Добавить натертый на терке сыр, перемешать.

3 Разогреть духовку до 220 °С. Противень накрыть промасленным пергаментом. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной примерно 4 мм, нарезать полосками шириной 1 см. Переложить полоски на противень и выпекать 10–15 мин.

*** Для этого рецепта лучше использовать российский или голландский сыр.**



1



2



3

ВЫПЕЧКА

шоколадно-кофейный торт

Спонсор рецепта

KAMIS

Жизнь со вкусом!

Рецепт от Юлии Высоцкой

Едим Дома

НТВ

воскресенье 9:30





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

180 г темного шоколада
3 ст. л. сваренного крепкого кофе
140 г сливочного масла
5 яиц
200 г коричневого сахара
1 ч. л. разрыхлителя для теста
3 ст. л. какао-порошка
90 г муки
щепотка тертого мускатного ореха **Kamis**
растительное масло

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 409 ккал

белки – 7,0 г, жиры – 23,4 г, углеводы – 42,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить очень крепкий кофе. Шоколад наломать на небольшие кусочки, сложить их в огнеупорную посуду и поставить на водяную баню. Когда шоколад растопится, снять его с огня, влить кофе и, не размешивая, оставить на 2–3 мин. Затем осторожно перемешать.

2 Добавить в горячую шоколадно-кофейную смесь сливочное масло и мешать, пока масло полностью не растает и масса не станет однородной.

3 Отделить белки от желтков. Желтки вбить в слегка остывший шоколад, перемешать.
Белки взбить в крепкую пену. Не прекращая взбивать, добавить сахар и мускатный орех.

4 Осторожно смешать шоколадную массу со взбитыми белками.

5 Муку, какао и разрыхлитель просеять через сито и добавить в миску с шоколадом и белками. Перемешать быстрыми движениями. Должна получиться легкая воздушная масса.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Форму для выпечки смазать растительным маслом, положить в нее лист пергамента и также смазать его маслом. Осторожно переложить шоколадное тесто в форму для выпечки. Поставить в духовку и выпекать 35 мин. Дать торту полностью остыть, затем вынуть из формы и посыпать какао и сахарной пудрой.

КСТАТИ

Благодаря сладко-пряному вкусу и насыщенному аромату мускатный орех широко применяется в кулинарии, особенно при приготовлении сладких блюд. Он отлично сочетается с другими пряностями, например с корицей и ванилью.
Для домашней выпечки нужно небольшое количество мускатного ореха, буквально на кончике ножа.



клюквенный сорбет





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Осень – время сбора клюквы. Ее свежие ягоды содержат целый комплекс витаминов и полезных веществ. Врачи рекомендуют употреблять клюкву при сердечно-сосудистых заболеваниях, при болезнях почек и десен. Причем в неограниченных количествах.

ЧТО НУЖНО:

- 250 мл натурального йогурта
- 4 ст. л. сметаны
- 1 стручок ванили
- 2 яйца
- 2 ст. л. меда
- 2 ст. л. измельченных цукатов
- 2 ст. л. измельченной апельсиновой цедры
- 2 ч. л. измельченного миндаля
- 1,5 стакана клюквы
- 150 мл свежевыжатого апельсинового сока
- 50 г сахарной пудры

■ Время приготовления: 50 мин. + 6 часов
■ Порций: 6
■ 1 порция: 401,3 ккал
белки – 3,7 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 29,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейнике смешать йогурт со сметаной, положить ваниль (стручок ванили можно заменить 1 ст. л. ванильного сахара). Поставить на средний огонь и довести смесь до кипения. Сразу же снять с огня. Стручок ванили удалить.

2 Яйца влить в жаростойкую посуду, поставить на водяную баню и энергично взбивать венчиком, пока смесь не загустеет. Не прекращая взбивать, влить тонкой струей смесь йогурта и сметаны.

3 Снять с огня, добавить мед, размешать, остудить до комнатной температуры. После этого поставить смесь в морозильную камеру на 3–4 ч. Добавить цукаты, цедру и миндаль в замороженную смесь и перемешать.

4 Поместить в центр большой миски круглую емкость меньшего размера. Заполнить сливочной смесью большую миску и вновь поставить в морозильник.

5 Клюкву перебрать, тщательно вымыть и обсушить. Смешать в сотейнике клюкву и апельсиновый сок. Готовить на сильном огне, пока клюква не станет мягкой, 6 мин. Добавить сахарную пудру; взбить в блендере до консистенции пюре. Остудить.

6 Достать из морозильника сливочную смесь, вынуть маленькую миску. Клюквенное пюре выложить в получившееся углубление и вновь поставить в морозильник на 2 ч. Перевернуть сорбет на блюдо, снять миску.
Нарезать сорбет порционными кусками.

яблочный чай

ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. зеленого чая
1 яблоко сорта «антоновка»
2 ч. л. сахара
500 мл воды

- Время приготовления: 7 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 47,5 ккал

белки – 0,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 11,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоко вымыть, нарезать небольшими кусками. Разложить по чашкам и присыпать сахаром.

2 Заварить чай в заварочном чайнике. Наполнить чашки, накрыть их блюдцами и дать постоять 2 мин.



1



2

чай с черносливом

ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. черного чая
2 шт. чернослива
500 мл воды

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 21,5 ккал

белки – 0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 5,2 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив вымыть, положить в небольшую миску и залить крутым кипятком. Через 10 мин. чернослив вынуть и мелко нарезать.

2 Заварочный чайник обдать кипятком, положить чайную заварку и чернослив. Влить небольшое количество кипятка. Накрыть чайник и дать постоять 2 мин. Затем долить остальной кипяток.


1


2

апельсиновый чай



ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. черного чая
1 апельсин
2–4 ч. л. сахара
500 мл воды

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 33,6 ккал

белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 8,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С апельсина снять теркой цедру, из мякоти выжать сок.

2 Поместить цедру в кувшин, залить крутым кипятком, накрыть и дать постоять 10 мин. Процедить и еще раз довести до кипения.

3 Заварочный чайник обдать кипятком, положить чай и залить кипящим апельсиновым настоем. Накрыть и дать настояться 4 мин. Добавить по вкусу апельсиновый сок и сахар.



1



2



3

Дорогие читатели! Открыта подписка на 2006 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию

ВНИМАНИЕ! ЛЬГОТЫ ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ!

Если вы были годовым подписчиком на журнал «Гастрономъ» или «Школа гастронома» или полугодовым подписчиком на журнал «Садовник» в 2005 году, то можете оформить **годовую подписку на 2006 год** на одно или несколько наших изданий по льготным ценам: **«Гастрономъ» – 702 руб.**, **«Школа гастронома» – 648 руб.**, **«Садовник» – 480 руб.**

Если в 2005 году вы были подписчиком на журнал **«Ручная работа»** на любое количество номеров, то **годовая подписка на 2006 год** для вас будет стоить **552 руб.**

Оформить годовую подписку вы можете до 15 декабря 2005 года.

ГАСТРОНОМЪ

Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Годовая подписка – 780 руб.

Журнал выходит 1 раз в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80. Для остальных стран – $7,70.**

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Подписка на 1 месяц – 60 руб. Годовая подписка – 720 руб.

Журнал выходит 2 раза в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,50. Для остальных стран – $3,00.**

САДОВНИК

Стоимость 1 номера журнала «Садовник» в 2005 году – 40 руб. Стоимость 1 номера журнала «Садовник» в 2006 году – 45 руб. Годовая подписка на 2006 год – 540 руб. Журнал выходит 1 раз в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00. Для остальных стран – $5,00.**

РУЧНАЯ РАБОТА

Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» в 2005 году – 23 руб. В 2005 году журнал выходит 1 раз в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» в 2006 году – 25 руб. Подписка на 1 месяц в 2006 году – 50 руб. С 2006 года журнал выходит 2 раза в месяц. Годовая подписка на 2006 год – 600 руб.**

Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,40. Для остальных стран – $2,90.

Вы можете подписаться на любые номера наших изданий в течение 2006 года.

Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Оформить подписку на наши журналы очень просто:

1. Заполните квитанцию.

Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, контактный телефон.

2. Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.

Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу:
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.

В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

4. Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.

Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: chesnakova@idvz.ru

Оформление подписки на наши журналы в других странах:

Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA
SWIFT Code: IRVTUS3N Acc. 890-0057-610

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журналы можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР:
объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома;
46505, 20218 – Садовник

Роспечать:
каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома;
46345, 20415 – Садовник

МАП:
каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
24324, 63427– Садовник

Интер-Почта-2003:
тел.: (095) 500-0060 (по Москве),
953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел.: (095) 787-3445

Урал-пресс:
тел.: (095) 214-5162 (г. Москва),
(343) 375-8071 (г. Екатеринбург)

Обновление: Сергиев Посад,
тел.: (254) 609-83

Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел.: (044) 464-0220

ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта»,
г. Минск, тел.: (017) 291-9891
44141 – Гастрономъ,
81158 – Школа гастронома;
46345 – Садовник



Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ____________________ руб. __________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ____________________ руб. __________ коп.

Кассир

АДРЕСА

где купить

- **Маринады и специи Santa Maria**
крупные сети супермаркетов
www.santamaria.ru

- **Пенне «Байсад»**
гипермаркеты «Ашан»,
сеть супермаркетов «Пятерочка»



следующий номер выйдет 14 ноября

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№21 (47), ноябрь 2005

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

РЕДАКЦИЯ:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук
над номером работали Дмитрий Курбатов

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Анна Мельникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 207 000
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько, Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЦА

ЧТО: 2 болгарских перца, 20 г кедровых орехов, кетчуп, специи, карри, сок лимона, укроп, оливковое масло.

КАК: перец очистить, нарезать крупными кусками и обжарить в оливковом масле. Затем выложить его на фольгу, завернуть и запечь в духовке. Готовый перец остудить, снять кожу и измельчить в процессоре. Добавить кетчуп, специи с орешками, обжаренными в оливковом масле, и сок лимона. В готовый суп еще добавьте карри и мелкорубленый укроп.

СУББОТА

НТВ

10:55







Кухня начинается с холодильника

Этот холодильник станет визитной карточкой Вашей кухни. Вы по достоинству оцените его привлекательный дизайн и современные функции: многопоточную систему охлаждения, электронное управление, цифровой дисплей и прочные полки из закаленного стекла. Холодильник Samsung RL33EAMS – позаботится о продуктах с умом.

SAMSUNG

Галерея Samsung: г. Москва, ул. Тверская, д. 9/17, стр. 1. Информационный центр: 8-800-200-0-400. www.samsung.ru. Товар сертифицирован.